

 <p><u>ウクレレ</u> 癒しの音色</p> <p>ウクレレの伴奏で昭和歌謡や唱歌などの懐かしい曲をお届けします。みんなで一緒に楽しく歌いましょう。ウクレレの温かい音色で癒しの時間を過ごしませんか。</p> <p>費用：資料コピー代実費 1時間程度</p>	 <p><u>脳トレ</u> <u>レクリエーション</u> 認知症予防</p> <p>誰でも簡単にできる脳のトレーニングのレクリエーションを行い、頭を使って楽しく遊びます。楽しみながら考えたり覚えたりすることで脳を活性化して、認知症を予防する効果も期待できます。</p> <p>費用：資料コピー代実費 1時間程度</p>	 <p><u>鍵盤ハーモニカ</u> 呼吸機能 えん下機能改善</p> <p>身近な楽器である鍵盤ハーモニカは呼吸機能やえん下機能（飲み込む力）などの維持につながるといわれています。介護予防サポーターによる演奏を聴き、実際に鍵盤ハーモニカを使って、基本的な奏法を楽しく学びます。</p> <p>1時間半程度</p>	 <p><u>太極拳</u> 呼吸機能 下肢筋力増強</p> <p>太極拳は呼吸をしながらゆっくりとした動作で全身を無理なくバランスよく動かします。下肢筋力の改善による転倒防止など、介護予防効果も期待できます。ご自身の体力に合わせて座ったままでもできます。</p> <p>動きやすい服装 1時間程度</p>	 <p><u>ハーモニカ</u> 美しい音色</p> <p>誰もが一度は耳にしたことのある美しい音色で懐かしい曲の演奏を聴き、みんなで楽しく歌いましょう。どこか懐かしく哀愁のある音色が心にしみみます。優しいハーモニカの音色に癒されませんか。</p> <p>費用：資料コピー代実費 1時間半程度</p>	 <p><u>詩吟</u> 精神文化の高揚</p> <p>詩吟の起源は江戸時代後期にさかのぼり、耳にされた方も多と思います。呼吸法・発声法を学ぶことにより、ストレスの解消、認知症予防も期待できます。日本の古典「漢詩・和歌・筑前今様歌」を声を出して大いに楽しみましょう。</p> <p>費用：資料コピー代実費 1時間半程度</p>
 <p><u>季節の絵手紙</u> ハタでいい ハタがいい</p> <p>絵手紙とは、その名の通り、「絵が描いてある手紙やはがき」のことです。少しの道具と知識があれば誰でも簡単に作成できます。季節の草花・野菜などを使いながらはがきなどに描きます。心のこもったプレゼントとしても喜ばれます。</p> <p>費用：材料費実費 1時間半程度</p>	 <p><u>暮らしの中で 楽しむ花</u> 身近な自然との共生</p> <p>庭や自然に咲いている草花など身近なものを使いながら自由に生けます。花器にもひと工夫をして素敵な作品が出来上がります。自然の草花が持つ姿を大切にしながら、あまり手を加えることのないよう生けることがたいせつです。</p> <p>費用：材料費実費（必要に応じて） 1時間半程度</p>	 <p><u>昭和歌声喫茶</u> 懐かしの昭和歌謡</p> <p>懐かしの唱和歌謡をスクリーンに映し出された歌詞を見ながら、ギターのリズムで、みんなで楽しく歌います。歌の苦手な方でもみんなで歌うので大丈夫です。昭和を思い出しながら、それぞれの人生の過程を楽しみましょう。</p> <p>1時間程度</p>	 <p><u>群読</u> 文章の世界を表現</p> <p>「群読」とは、複数人数で声を合わせて、その文章の世界を表現することです。ひとり読みした場合に加えて、作品内容が拡大増幅した、情緒豊かで美的な、芸術的な読み声となって、現れます。脳の活性化にも効果が期待できます。</p> <p>費用：資料コピー代実費 1時間程度</p>	 <p><u>簡単クラフト手芸</u> 手指で生み出す芸術</p> <p>紙バンドを使って、可愛い人形を作ります。短時間で自分の作品を完成させることができます。目と手、指を使いますので、認知症予防効果も期待できます。プレゼントとしても喜ばれます。</p> <p>費用：材料代・資料コピー代実費 1時間半程度</p>	 <p><u>ご当地塗り絵</u> 郷土を愛する</p> <p>「塗り絵」は自分のペースで取り組めて、創造性も発揮できるレクリエーションです。郷土を題材にし、おのずと郷土愛が生まれます。脳を刺激するための、指先を使ったレクリエーションにも採用されています。古賀の名産品や風景が描いてある下絵に、色鉛筆で色を塗ります。</p> <p>費用：資料コピー代実費 1時間程度</p>
 <p><u>博多にわか</u> 伝統文化</p> <p>「博多にわか」は、江戸時代から受け継がれる「風刺とユーモア」あふれる伝統芸能で、福岡市の無形民俗文化財にも指定されています。たくさんの皆さんに「笑いと元気」をお届けしています。笑いは元気の源！あたき達の博多にわかで大いに笑ってつかあさい。</p> <p>1時間程度</p>	 <p><u>短歌</u> 文章の世界を楽しむ</p> <p>日常生活の中で感じる小さな感動や幸せを5・7・5・7・7の歌で表現してみませんか。私たちも身体に沁み込んでいるこのリズムは、聞いて心地よく、また作りやすいものです。難しく考えずに心のままに詠んでみましょう。</p> <p>費用：資料コピー代実費 1時間程度</p>	<p>地域活動サポートセンターゆい出前講座</p> <p>※申し込みの際は「市出前講座申込書」と「介護予防サポーター派遣申請にあたっての新型コロナウイルス感染症対策チェックリスト」をご提出してください。</p> <p>※感染症対策等のため、上記内容が変更になる場合があります。</p> <p style="text-align: center;">問い合わせ・お申込み</p> <p>古賀市まちづくり推進課 ☎ 942-1165 FAX 942-1291 地域活動サポートセンターゆい ☎ 941-6809 FAX 941-6808</p>		<p>ゆいで貸し出しています♪ ～地域活動にお役立て ください～</p> <p>【こがんよかご当地レクリエーション】 ご当地早口ことばカルタ、ご当地おでかけゲーム、ご当地カードゲーム、ご当地輪っかゲーム</p> <p>【運動用具】 ボールゲーム一式、ストレッチマット、ステップ台など</p> <p>【楽器】 鈴、タンブリン、マラカスなど</p>	 <p><u>昔懐かしの歌</u> 哀愁や郷愁を 呼び起こす</p> <p>子どもの頃に歌った懐かしい歌、いつまでも歌い継ぎたい日本の歌を曲の背景についてのお話を交えながら皆さんで歌います。</p> <p>懐かしく、心が洗われるような時間を一緒に過ごしませんか。</p> <p>費用：資料コピー代実費 1時間程度</p>